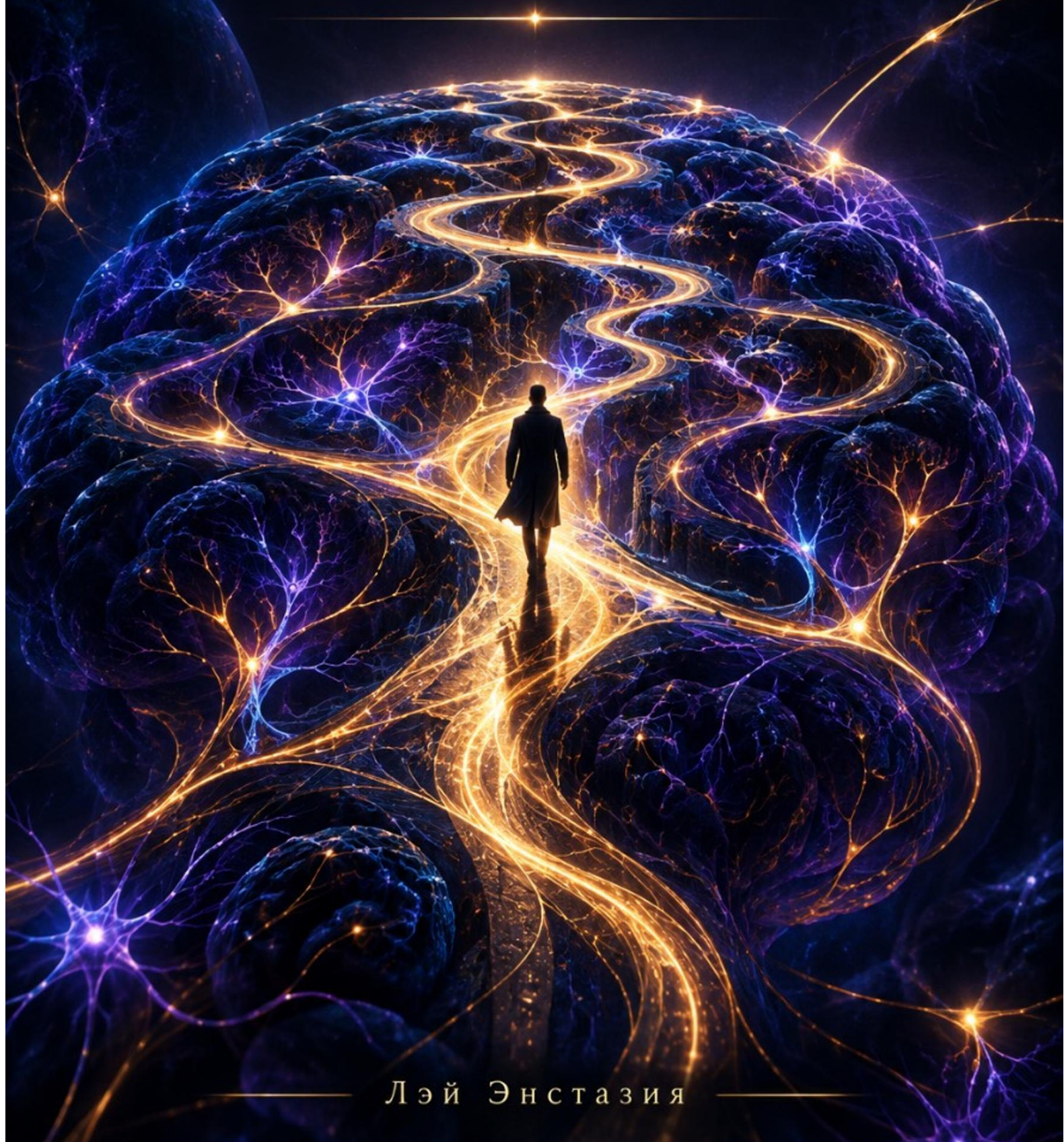


МЫШЛЕНИЕ

В КОГНИТИВНОМ ПРОГРАММИРОВАНИИ СОЗНАНИЯ



Лэй Энстазия

Лэй Энстазия

**Мышление в когнитивном
программировании сознания**

«Автор»

2026

Энстазия Л.

Мышление в когнитивном программировании сознания /
Л. Энстазия — «Автор», 2026

Книга «Мышление в когнитивном программировании сознания» — это работа о том, что мысль не отражает реальность, а строит её. Каждая мысль закрепляется в нейронных связях, превращаясь в когнитивные карты и автоматизмы. Большинство программ — интроекты от семьи, социума, культуры, алгоритмов. Язык, эмоции, дыхание становятся инструментами перепрограммирования. Через осознание, мортификацию, катарсис, когнитивные памятки, конструирование прошлого и будущего, триумфальные события и экзокортекс человек распознаёт чужие программы и переписывает их. Цель — не управлять мыслями, а стать наблюдателем и творцом: выбирать, какие воплощать, а какие отпускать. Книга объединяет психологию, нейробиологию, психолингвистику и философию, предлагая практику онтологического редактирования себя и коллективного сознания.

© Энстазия Л., 2026

© Автор, 2026

Содержание

***	5
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Мышление в когнитивном программировании сознания

Мысль — это не просто процесс, происходящий где-то внутри нашей головы. Не отражение мира, не эхо восприятия, не тень объекта. Мысль — это архитектор реальности. Именно она прокладывает нейронные тропы, по которым затем бессознательно движется вся наша жизнь. Это метафора, но она точнее любого учебника по анатомии. Ты не просто думаешь — ты строишь.

Каждая мысль, оформленная в слово, не исчезает бесследно. Она закрепляется в виде нейронной связи, оставляя в мозге след, как вода протачивает русло. Потом по этому руслу снова потечёт вода — то есть мысль повторится. Так появляются паттерны, шаблоны, рутины. Так возникает то, что мы называем личностью. Но вот вопрос: чья это мысль была в первый раз? Твоя ли? Или это интроект, программа, которую ты загрузил в себя от родителей, учителей, экранов, кумиров и бесконечного информационного шума, не спросив разрешения?

Мы живём в мире, где мышление стало не внутренним процессом, а внешним функционалом. Нас программируют с детства, мы программируем себя сами, повторяя чужие нарративы. Но истинная суть когнитивного программирования заключается в том, чтобы осознать это. Чтобы увидеть, как мысль становится поведением, как слово превращается в реальность, как воображение закладывает фундамент будущего.

И здесь важнейшая ловушка: мы считаем, что думаем о прошлом или будущем. Но они существуют только как мыслеформы в настоящем. Воспоминания — это не прошлое. Это проекции сознания, собранные здесь и сейчас. Планы — не будущее. Это тоже всего лишь текст, который мы пишем в уме в текущий момент. Только настоящее реально. Но мы редко его замечаем, потому что заняты пересборкой старых когнитивных карт и конструированием новых иллюзий.

Когнитивное программирование предлагает осознанную работу с этим механизмом. Оно учит не просто наблюдать мысль, но отслеживать её происхождение, её авторитетность, её концептуальную нагрузку. И главное — оно даёт инструменты, чтобы переписать устаревшие программы, заменить интроекты и перестать быть заложником чужих нейронных троп.

Мышление — это не просто способ познания мира. Это способ его сборки. Ты не воспринимаешь реальность — ты её додумываешь, достраиваешь, превращаешь в нарратив. В этом и заключается архитектура: каждая мысль — это кирпич, каждое слово — раствор, каждое убеждение — несущая стена. И если ты дочитал до этого места — значит, твой внутренний архитектор уже начал реконструкцию. Но готов ли ты увидеть, кто держит чертежи?

Мышление — это не то, что у нас есть. Это то, что мы делаем. Оно не является функцией мозга в том смысле, в каком печень выполняет функцию фильтрации крови. Мышление — это дискурсивно-когнитивное построение, процесс, в котором нейронные сети головного мозга собираются в концептуальную систему, а та, в свою очередь, распадается на рекурсивные подсистемы. Это не просто обработка информации. Это сборка реальности. Ты не мыслишь — ты архитекутируешь.

Когда мы говорим о мышлении в рамках когнитивного программирования, мы имеем в виду не бесплотный поток ассоциаций, а конкретный механизм. Он отражается в когнитивно-поведенческих картах человека — устойчивых шаблонах, которые связывают стимул и реакцию. Между ними всегда есть контингенция, индивидуальная оценка, которая и есть ты в каждый момент времени. Мышление — это не просто процесс; это наделение феноменов мира

смыслом и формой. Это концептуализация. Ты видишь не дерево, а «дерево» — и в этом акте названия уже заключена целая история твоих отношений с этим словом, с этим образом, с этим опытом.

Но мысль не остаётся в эфире. Она материализуется. Нейронные сети головного мозга — это не просто субстрат, на котором происходит мышление. Это сама мысль, застывшая в структуре. Каждая идея, каждый импульс, каждое слово, произнесённое про себя, прокладывает путь — как вода, текущая по сухой земле, оставляет русло. По этому руслу потом снова потечёт вода. Так возникает паттерн. Когнитивная карта — это не просто метафора. Это физическая, материальная структура, повторяющийся шаблон поведения, которому предшествует вербализация, автоматическая мысль и аффективная реакция на раздражитель.

И вот что важно: эти карты зацементированы в сознании, но они не являются нами. Они — продукты общества, семьи, окружения, случайных обстоятельств. Они не наши осознанные желания. Мы ходим по одним и тем же нейронным тропам, потому что они протоптаны до нас, и мы даже не задумываемся, что можем свернуть. Мы просто повторяем. Это не слабость. Это экономия энергии. Но это и ловушка.

А теперь представь, что мышление — это не только структура, но и язык. Язык, на котором сознание пишет само себя. Мы привыкли считать язык инструментом коммуникации, но его первая и главная функция — организация внутреннего пространства. Язык организует когнитивную оценку индивидуальных аффектов и ощущений. Он создаёт субъективное отношение относительно происходящего. Ты чувствуешь тревогу, но только когда называешь её «тревогой», она становится управляемой. Мысль — это внутренний язык, и в процессе его интернализации в сознании начинают возникать разрозненные дискурсы, которые составляют личности человека. Не личность, а личности. Мы — это множество голосов, спорящих друг с другом на одном языке.

Сознание описывается именно языком. И без одного нет другого. Язык — это первая концепция, в которой сознание начинает себя осознавать. Мы не можем помыслить то, для чего у нас нет слова. И мы не можем осознать себя вне языка. Мысль — это не просто образ, это нарратив. История, которую мы рассказываем себе каждую секунду. И эта история становится реальностью, потому что реальность — это проекция сознания, а сознание пишет себя языком.

Так что мышление — это не функция. Это строительство. Но если мысль — это язык, а язык — это программа, то кто автор этой программы? Интроекты, которые мы усвоили в детстве, паттерны, которые мы повторяем, слова, которые мы произносим автоматически — всё это не наше. Это заимствованные конструкции. И главный вопрос когнитивного программирования звучит так: что в твоём мышлении является твоим, а что — просто эхом чужого голоса, который ты принял за свой? И если ты готов это услышать, то далее будет информация о том, как распознать эти чужие программы и начать переписывать код.

Мы привыкли считать себя авторами своих поступков. Мы верим, что решение принять — это сознательный акт, что выбор — это плод нашей воли. Но на самом деле мыслительный акт — это сложный, во многом автоматический процесс, в котором сознание появляется лишь на финальных этапах, когда большая часть работы уже сделана. Мы не столько создаём мысли, сколько наблюдаем за тем, как они возникают, и лишь потом приписываем себе авторство. Это иллюзия контроля, но именно она держит нас в плену представления о том, что мы — хозяева своего разума.

Всё начинается со стимула. Внешнего или внутреннего — неважно. Звук, слово, прикосновение, воспоминание, даже изменение давления воздуха. Это первичный импульс, который врывается в наше сознание, как камень, брошенный в воду. Но дальше происходит нечто, что и определяет, кем мы являемся. Между стимулом и реакцией есть зазор. Это не пустота, а контингенция — индивидуальная оценка, линза, через которую сознание преломляет внешний импульс. Один и тот же звук может быть для одного человека тревожным сигналом, а для дру-

гого — музыкой. Всё потому, что контингенция — это не просто фильтр. Это интерпретатор, собранный из всех предыдущих опытов, интроектов, травм и побед. Именно она превращает безличный стимул в личный, субъективный опыт. Без неё реакция была бы одинаковой у всех, и мир был бы предсказуемым, как компьютерная программа. Но мы не программы. Мы — сложные, искажённые, живые системы, в которых каждый удар по клавише звучит по-своему.

И вот этот удар, преломлённый контингенцией, запускает каскад. Архитектура мыслительного акта — это последовательность: рефлекс, аффект, эмоция, вербализация, поведение. На первом уровне — рефлекс. Мгновенные, телесные, неосознаваемые. Ты отдёргиваешь руку от горячего, даже не подумав. Это не ты, это тело, которое помнит боль раньше, чем мозг успевает её назвать. Затем — аффект. Интенсивные, но кратковременные эмоциональные всплески, которые захватывают сознание целиком. Гнев, страх, восторг — они не длятся долго, но в этот момент они становятся всем. Потом аффект оседает, превращаясь в эмоцию — более устойчивое состояние, которое уже можно назвать словами. И вот здесь происходит ключевой момент: вербализация. Мы оформляем переживание в слова. Мы называем его «страхом» или «надеждой», и в этом акте называния мы делаем его управляемым. Мы перестаём быть жертвой эмоции, становясь её наблюдателем. И только после этого — поведение. Действие, которое видит социум. И для внешнего мира личность — это и есть её поведение. Всё, что было до — рефлекс, аффект, эмоция, внутренние диалоги — остаётся невидимой кухней, внутренней сценой, где разыгрывается драма, которую никто не видит.

Но есть ещё один слой, который пронизывает всю эту архитектуру. Автоматические мысли. Они приходят непрошеными, как эхо прошлого, как голоса из бессознательного, которые всплывают без усилия. Ты не звал их, но они здесь. Спонтанность — их первая черта. Ты можешь стоять в очереди и вдруг услышать внутренний голос: «Ты никогда не добьёшься успеха». Он появляется из ниоткуда, как будто кто-то включил запись, которую ты не заказывал. И в этом их сила: они кажутся реальными, потому что они безусловны. Но у них есть и вторая черта — устойчивость. Эти мысли закреплены в нейронных сетях, они имеют тенденцию к повторению. Они — протоптанные тропы в мозге, по которым мы ходим каждый день, даже не замечая этого. Чем чаще мы по ним ходим, тем глубже они становятся.

И вот здесь кроется главный парадокс. Автоматические действия без перехода в поведение — они не опасны. Можно про себя сказать: «Я ничего не стою» — и это останется просто фоновым шумом. Но как только эта мысль переходит в поведение — ты начинаешь действовать как никчёмный человек, — она становится частью твоей личности. Ты превращаешься в ту самую мысль, которая была у тебя в голове. И теперь это не просто эхо, это конструкция, которую видят другие. Задача когнитивного программирования — не подавлять эти автоматизмы, не бороться с ними, а разрешать им появляться, не цепляясь за них, возвращая их к истокам. В этом и заключается возможность полной реструктуризации: не отрицать, а наблюдать, не подавлять, а переписывать.

Так кто же тогда тот, кто думает? Если стимул — это не ты, контингенция — это наложение чужих голосов, рефлекс — это тело, аффект — это буря, эмоция — это туман, вербализация — это язык, который ты не придумал, а автоматические мысли — это эхо, которое звучит само по себе, то где же место для твоего «я»? Может быть, оно не там, где ты его ищешь. И следующая информация как раз об этом: о том, кто на самом деле говорит внутри тебя.

Представь, что сознание — это местность. Ты идёшь по ней каждый день, и твой путь оставляет след. Сначала это едва заметная тропинка, но чем чаще ты проходишь по ней, тем глубже она становится. Со временем она превращается в колею, а потом — в дорогу, по которой ты уже не можешь не идти. Это не метафора. Это нейробиология. Когнитивная карта — это и есть такая дорога. Набор сенсорного опыта осуществляемого действия, который закрепляется в нейронной сети головного мозга. И он не абстрактен. Он материален.

Ты просыпаешься, идёшь на работу, здороваешься с коллегами, пьёшь кофе, отвечаешь на письма. Каждое из этих действий — не просто событие, а повторяющийся шаблон. Твой мозг не пересчитывает каждый шаг заново; он запускает заранее записанную программу. И эта программа — когнитивная карта. Она зацементирована в сознании, как бетон, но она не является тобой. Она — продукт общества, окружения, семьи, случайных обстоятельств. Это не твои осознанные желания, а чужие голоса, которые ты однажды услышал и начал повторять. Стимул проходит через контингенцию — твою индивидуальную оценку — и превращается в реакцию. При повторении эта реакция оставляет всё более глубокий след. Нейронная тропа утрамбовывается, и ты перестаёшь замечать, что идёшь по ней. Ты просто идёшь.

И вот здесь возникает парадокс. Мы считаем себя свободными. Мы верим, что каждый день мы делаем выбор. Но когнитивные карты — это повторяющиеся шаблоны, которым предшествует вербализация, автоматические мысли и аффективная реакция. Мы редко концентрируемся на моменте действия. Мы даже не задумываемся, насколько тот или иной вид мышления и дальнейшего поведения является нами и создаёт нас. Мы просто выполняем программу. Зацементированность сознания — это не порок. Это механизм экономии энергии. Мозг не может пересчитывать каждый шаг заново, это слишком затратно. Поэтому он использует готовые маршруты. Но цена этой экономии — отсутствие выбора. Мы идём по протоптанным тропам, даже если они ведут в никуда. Ты можешь ненавидеть свою работу, но каждое утро ты встаёшь и идёшь на неё, потому что это зацементировано. Ты можешь знать, что отношения токсичны, но продолжаешь возвращаться к одному и тому же человеку, потому что это — твоя карта. И ты не видишь альтернатив, потому что другие тропы просто не протоптаны.

Почему же мы так упорно ходим по одним и тем же нейронным тропам? Потому что это — петля времени. Когнитивная карта деструктивного характера, которая уравнивает личность и является частью её самой, но не даёт возможности к исцелению из-за компульсивного повторения. Ты знаешь, что это больно, но боль становится привычной. Привычное — значит безопасное. Даже если оно разрушает. Человек всегда остаётся собой, потому что менять интроецированные когнитивные карты долго и не на что. Это требует энергии, времени, рефлексии, а их всегда не хватает. И мы выбираем знакомое, даже если знакомое — это тупик.

Повторение — это не слабость. Это способ существования сознания. Сознание держится за знакомое, потому что знакомое предсказуемо, а предсказуемость — это иллюзия контроля. Мы готовы терпеть боль, лишь бы не столкнуться с неизведанным. И в этом кроется главная ловушка. Мы не замечаем, что идём по колею, пока не оказываемся так глубоко, что уже не можем выбраться. Но есть и другая сторона. Если ты способен увидеть эту колею, если ты осознаёшь, что идёшь по протоптанной дороге, ты можешь начать прокладывать новую. Это сложно, это требует усилий, но это возможно. Нейронные тропы не вечны. Они могут зарастать, если по ним перестать ходить. И новые тропы могут появиться, если начать прокладывать их сознательно.

Но вот вопрос: если наши маршруты predeterminedены, возможно ли вообще изменить направление? Или мы обречены вечно брести по одним и тем же колеям, думая, что выбираем путь, хотя на самом деле путь выбирает нас? Следующая информация именно об этом: о том, как осознать свои когнитивные карты и начать их переписывать.

Мы привыкли считать себя авторами своих мыслей. Мы верим, что голос, звучащий у нас в голове, — это наш собственный голос, что решения, которые мы принимаем, — это плоды нашей свободной воли. Но это иллюзия. Самая глубокая и самая опасная. На самом деле наши мысли — это голоса других, которые мы когда-то впустили в себя и забыли, что они не наши. Мы — не авторы, мы — архивариусы. И в этом архиве хранятся отражения.

Человеческое сознание — это зеркало. И одновременно отражение других зеркал. Мы не рождаемся личностью в том смысле, в каком привыкли думать. Мы становимся ею, вбирая в себя образы значимых других. Ребёнок смотрит на мать, и в её глазах он видит себя. Но он

видит не себя — он видит её восприятие его. И это восприятие становится его первым отражением, его первым интроектом. Потом подключается отец, потом учителя, друзья, кумиры, случайные прохожие. Каждый из них оставляет в зеркале свой след. И со временем зеркало перестаёт быть чистым. Оно покрывается слоями чужих лиц, чужих голосов, чужих желаний. Мы состоим из интроектов нашего окружения. В моём опыте не может быть того, что я никогда не чувствовал. Значит, моё мышление — это архив запечатлённых отражений, которые я принимаю за свои собственные мысли. И потеря разбитого зеркала — это пробуждение. Это момент, когда я вижу, что отражение, которое я считал собой, было всего лишь чужим образом, на который я смотрел так долго, что забыл, что смотрю в зеркало.

Но какие именно отражения встраиваются в это зеркало? Это не хаотичный набор. Это иерархия. Самый глубокий слой — родительские интроекты. Первичные программы, которые закладывают базовые паттерны мышления и поведения. Мать, отец или те, кто их заменяет, — это первый язык, на котором сознание учится говорить. И этот язык становится родным, даже если он груб, даже если он искажён. Следующий слой — социальные интроекты. Это нарративы, условные когнитивные карты поведения, по которым существует общество. Это правила, обычаи, нормы, которые мы усваиваем не потому, что они истинны, а потому что они приняты. Они создают фиксированные концепции, которые становятся «загрязнением реальности» — они сужают поле возможного, делая нас предсказуемыми и управляемыми. И наконец — духовные интроекты. Концепции высшего порядка, которые могут освобождать сознание или становиться новыми клетками для ложного эго. Религия, идеология, философия — всё это интроекты, которые могут помочь увидеть зеркало, но могут и заменить его собой, создавая ещё одну иллюзию. Все эти слои вложены друг в друга, как матрёшки. И каждый из них может быть закреплён на трансгенерационном уровне, передаваясь через поколения как деструктивная программа, как семейное проклятие, которое мы считаем своей судьбой.

Но как эти интроекты встраиваются в сознание? Через импринтинг. Молниеносное обучение, запечатление. В сензитивном периоде развития — окне возможностей, которое открывается в раннем детстве и закрывается безвозвратно. В этот период нейромедиативный дисбаланс, вызванный деструктивным поведением родителей и пренебрежением ребёнком, закрепляет интроекты на уровне нейронных сетей с ядерной скоростью. То, что запечатлено в эти годы, становится устойчивой основой мышления на всю жизнь. Ребёнок не выбирает, что впечатывать в себя; он просто впитывает всё, что есть вокруг. Страх, гнев, тревога, стыд — они не приходят из ниоткуда. Они запечатлеваются в момент, когда ребёнок видит, как родитель смотрит на него с разочарованием, и этот взгляд становится его внутренним критиком. Импринтинг необратим в том смысле, что стереть его нельзя. Но можно переписать. Можно построить новые нейронные тропы поверх старых. Но это требует усилий, осознания и времени.

Так возможно ли вообще мыслить по-настоящему самостоятельно, если мы состоим из чужих отражений? Возможно ли отделить свой голос от эха других голосов? Следующая информация попытается ответить на этот вопрос, показав, как интроекты становятся паттернами поведения и как можно начать их переписывать. Но для начала нужно просто увидеть, что твой голос — это не твой голос. Он принадлежит тем, кто когда-то смотрел в твоё зеркало и оставил там свой след.

Мы считаем себя свободными. Мы верим, что наши мысли — наши, что убеждения, которые мы разделяем, — это плод личного выбора, что ценности, которым мы следуем, — результат сознательного решения. Но это иллюзия. Самая комфортная, самая удобная, самая опасная. На самом деле наше мышление — это архив программ, которые мы даже не выбрали. Интроекты, загруженные в нас, как файлы в компьютер, работают в фоновом режиме, определяя наши реакции, наши желания, наши страхи. И мы даже не замечаем, что живём по чужому коду.

Самые глубокие и старые программы — те, что закладываются в раннем детстве. Семейные ценности. Первая операционная система, которая определяет, что хорошо, а что плохо, что можно, а что нельзя. Ребёнок не выбирает эту систему; он впитывает её с молоком матери, с её взглядами, с её интонациями, с её наказаниями и поощрениями. Это не убеждения в том смысле, в каком мы привыкли понимать это слово. Это когнитивные карты — зацементированные маршруты, по которым сознание будет двигаться всю оставшуюся жизнь, даже если эти маршруты ведут в тупик. Семейные ценности — это первый слой. Но они не единственные. Поверх них наслаиваются социальные интроекты. Государство, религия, культурные нормы — всё это программы, которые мы усваиваем не потому, что они истинны, а потому что они приняты. Они указывают на обычаи, создают фиксированные концепции, которые становятся загрязнением реальности. Они сужают поле возможного, делают нас предсказуемыми, управляемыми. И все эти слои вложены друг в друга, передаваясь через поколения как деструктивные программы, как проклятие, которое мы считаем своей судьбой. Информационные интроекты, закреплённые на трансгенерационном уровне, — это не просто убеждения. Это поведенческие паттерны, которые мы повторяем, даже когда они приносят боль. Они создают неоптимальное поведение, приводящее к повторению ситуаций, которые ощущаются как проблематичные. Ты можешь ненавидеть свою работу, но продолжать ходить на неё. Ты можешь знать, что отношения токсичны, но оставаться в них. Потому что это — твоя программа. И ты не видишь альтернатив, потому что другие тропы просто не протоптаны.

Но есть и другая сторона. Если мы не можем стереть старые программы, мы можем заменить их новыми. Оптимальными интроектами. Это не просто убеждения — это ресурс. Это наш позитивный коммуникант, источник информации, опираясь на который мы укрепляем свою осознанность и формируем идеальное состояние сознания. Оптимальные интроекты позволяют нам использовать внутренние образы других, действовать от их лица, создавая устойчивость в любых обстоятельствах. Это друг, родственник, мастер, романтический или деловой партнёр, ребёнок, коллега. Это герои книг и фильмов, музыканты, художники — реальные или существующие в воображении. Они становятся для нас тем зеркалом, в котором мы видим себя иными — более сильными, более осознанными, более свободными. Оптимальная концептуализация сознания позволяет фиксировать более эффективные когнитивные карты и выстраивать взаимоотношение с социумом как с одним из рефлекслируемых интроектов, который существует лишь как малая часть реальности и не отнимает большого количества энергии. Ты не обязан соглашаться с каждым голосом, который звучит в твоей голове. Ты можешь выбирать, чьи отражения впускать в своё зеркало.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.